



Curr(y)-ios

Vietnamesisches Gemüsecurry vegetarisch

Zutaten für 4 Personen: ■ 100g Kartoffeln ■ 100g Zwiebeln ■ 100g Brokkoli ■ 100g Blumenkohl ■ 100g Prinzessbohnen ■ 1 Paprika ■ 400 ml Gemüsebrühe ■ Salz und Pfeffer (Szechuan) ■ 1 EL Currypaste ■ ½ grüne Chili
■ 400g Kichererbsen (Dose) ■ 250 ml Kokosmilch ■ 350g Valess Filetstückchen (alternativ Tofu)

Zubereitung: Kartoffeln und Zwiebeln schälen und würfeln. Blumenkohl, Brokkoli und Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Prinzessbohnen putzen und halbieren. ■ Gemüsebrühe mit den Gewürzen aufkochen, darin Chili, Zwiebeln, Kichererbsen und Kartoffeln 5 Minuten erhitzen. ■ Dann das restliche Gemüse zugeben und weich kochen. Kokosmilch und Valess (oder Tofu) zugeben, abschmecken und servieren. ■ Dazu passt Duftreis.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünscht



Dieses und weitere leckere Curryrezepte finden Sie auf unserer Homepage: www.l-und-d.de

Curry-Kokos-Suppe

Zutaten für 4 Personen: ■ 200g Äpfel ■ 100g Porree ■ 100g Möhren ■ 1 Hähnchenbrust ■ 8g Butter ■ 2-3 TL Currypulver ■ 2-3 EL Mehl ■ 500ml Brühe ■ 200ml Kokosmilch ■ 1 Becher Sahne ■ 1 halbe Limette ■ Salz ■ Pfeffer ■ Zucker

Vorbereitung: ■ Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. ■ Den Porree der Länge nach halbieren und unter kaltem Wasser waschen, abschütteln und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. ■ Die Möhren schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. ■ Die Hähnchenbrust von Fett befreien.

Zubereitung: Butter im Topf schmelzen, das in Streifen geschnittene Hühnerfleisch mit Currypulver darin kurz anschwitzen. ■ Mit dem Mehl bestäuben, mit Brühe auffüllen und langsam aufkochen lassen. ■ Den Porree und die Apfelwürfel zugeben und mit, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. ■ Wenn die Suppe kocht, nach und nach die Kokosmilch und Sahne unterrühren. Zum Schluss mit einigen Spritzern Limettensaft abrunden.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünscht



Dieses und weitere leckere Curryrezepte finden Sie auf unserer Homepage: www.l-und-d.de

Chickencurry bengalisch

Zutaten für 4 Personen: ■ 4 Hähnchenbrustfilets ■ 2 Stangen Zitronengras ■ ca. 4 cm frischer Ingwer ■ 2 Knoblauchzehen ■ 8g Butter ■ ½ rote, frische Chili ■ 1 El Currypaste ■ ½ TL ganzer Koriander ■ 2-3 Kapseln Kardamon ■ 1 Lauchzwiebel ■ 100 g Champignons ■ 1 Zwiebel ■ ½ Zucchini ■ 100g Karotten ■ 100 g Blumenkohl ■ 1 Tomate ■ 500ml Kokosmilch ■ Salz ■ pflanzliches Öl ■ nach Geschmack frischer Koriander

Zubereitung am Vortag: ■ Die Hähnchenbrustfilets vom Fett befreien und in Streifen schneiden. Das Zitronengras mit dem Messerrücken anschlagen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, die Chilischote entkernen und alles in dünne Scheiben schneiden. ■ Den Kardamon und den Koriander im Mörser mit einer Priesse Salz fein zerkleinern und in einen Topf geben. Kurkuma und Currypaste zugeben und anrösten. ■ Topf vom Herd nehmen und Crème fraîche und die restlichen vorbereiteten Zutaten zugeben und das Fleisch damit nach Möglichkeit für 12 Stunden marinieren.

Zubereitung: ■ Koriander fein hacken, Lauchzwiebeln und Champignons fein schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Zucchini, Karotten und Blumenkohl putzen und in kleine Stücke schneiden. ■ Tomaten entkernen und würfeln. ■ Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, die Champignons, Zucchini und den Blumenkohl zugeben, etwas Farbe nehmen lassen und aus der Pfanne nehmen. ■ Temperatur stark erhöhen, dann das marinierte Fleisch in zwei Portionen anbraten. ■ Das Gemüse wieder zugeben, untermischen und mit Kokosmilch auffüllen und kurz aufkochen lassen. ■ Auf Reis anrichten und mit dem gehackten Koriander und den Tomatenwürfeln garnieren.

Um die Schärfe des Gerichtes zu neutralisieren, reicht man in Indien einen Raita (kalter Joghurt-Gurken-Möhren-Dip) dazu oder man gibt etwas kalten Joghurt oder Crème fraîche auf den Teller.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünscht



Sri Lanka-Ceylon-Lammcurry

Zutaten für 4 Personen: ■ 600g Lammgulasch ■ 3-4 cm frischer Ingwer
■ 1 Knoblauchzehe ■ 2 Zwiebeln ■ 8g Butter ■ 1 gehäufte EL Garam Masala
■ 1 TL gemahlener Chili ■ 15 Stück Koriandersaat ■ 1 EL Currypaste
■ 6 g Kokosraspeln ■ 400 ml Kokosmilch ■ Öl zum braten ■ Salz
■ schwarzer Pfeffer ■ nach Geschmack frischer Koriander

Vorbereitung:

- Zwiebeln fein würfeln
- Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken
- Aus Wasser, Masala, Chili, Koriandersaat und Currypulver eine Paste herstellen

Zubereitung: ■ Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Knoblauch und gehackten Ingwer zugeben und mit andünsten. Nun die hergestellte Paste zugeben und mit anschwitzen. ■ Das Lamm zugeben und anbraten. Die Hitze reduzieren, mit etwas Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel anschmoren lassen, dabei gelegentlich wenden und bei Bedarf wenig Flüssigkeit zugeben. ■ Nach ca. 30 Minuten die Kokosraspeln und Kokosmilch zugeben und leicht köchelnd gar schmoren. ■ Mit Salz/Pfeffer abschmecken. ■ Unmittelbar vor dem Servieren gehacktes Koriandergrün zugeben.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünscht



Dieses und weitere leckere Curryrezepte finden Sie auf unserer Homepage: www.l-und-d.de

Indisches Chickeneurry

Zutaten für 4 Personen: ■ 1 frisches Hähnchen ■ 1-2 Süßkartoffeln
■ 1 Zwiebel ■ 2-3 Knoblauchzehen ■ 4-5 cm frischer Ingwer ■ 1-2 Stangen
frisches Zitronengras ■ 1 TL Kurkuma ■ 2-3 Kapseln Kardamon
■ 1-2 kleine getrocknete Chili(s) ■ Öl zum braten ■ Salz ■ schwarzer
Pfeffer ■ ½ Zimtstange ■ 500 ml Wasser ■ nach Geschmack frischer
Koriander

Vorbereitung:

- Das Hähnchen grob zerteilen
- Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Stücke schneiden

Zubereitung: ■ Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer schälen, grob zerkleinern und mit Salz und Zitronengras grob mixen. ■ Öl erhitzen und das vorher Gemixte darin anbraten, bis sich eine leichte Bräunung einstellt. ■ Kurkuma, Masala, Kardamon, Pfeffer, Chili und Zimtstange zugeben und kurz mit anbraten. ■ Hähnchenteile und Süßkartoffeln zugeben, vermischen und mit anbraten. ■ Mit dem Wasser (im Idealfall heiß aber nicht kochend) ablöschen und das Huhn ca. 30 Minuten lang leicht köchelnd garen. ■ Zwischendurch abschmecken und nach Belieben die Chilis und/oder Zimtstange wieder entfernen. Mit gehacktem Koriander garnieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünscht



Indisches Linsen Dal

Zutaten für 4 Personen: ■ 300g Linsen ■ 1 Zwiebel ■ 1-2 Knoblauchzehen
■ 2-3 cm frischer Ingwer ■ 1 TL gemahlener Kurkuma ■ 8-12 Stück Koriandersaat
■ Öl zum Braten ■ Salz

Zubereitung: ■ Linsen in ungesalzenem Wasser gar kochen und abtropfen lassen. ■ In der Zwischenzeit Zwiebeln würfeln und zusammen mit dem gehackten Ingwer und dem Knoblauch in Öl anbraten. ■ Kurkuma, Koriandersaat und Salz zugeben und leicht anbräunen lassen. ■ Linsen untermischen und servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünscht



Dieses und weitere leckere Curryrezepte finden Sie auf unserer Homepage: www.l-und-d.de

Rindg Curry mit Soja

Zutaten für 4 Personen: ■ 2 Stangen Zitronengras ■ 1-2 Knoblauchzehen
■ 3-4 cm frischer Ingwer ■ 1 rote frische Chili ■ 400ml helle Sojasauce
■ 1 Zwiebel ■ 750g Kartoffeln ■ Öl zum braten ■ 1 EL gelbe Currypaste
■ 1-2 EL Mehl ■ 400 ml Fleischfond

Vorbereitung:

■ Zitronengras anschlagen und in feine Ringe schneiden; Knoblauch und Ingwer schälen und mit der Chili fein hacken, mit der Sojasauce mischen. Das Fleisch darin einen Tag marinieren

Zubereitung: ■ Zwiebeln schälen und fein würfeln. ■ Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. ■ Fleisch abtropfen lassen, die Marinade jedoch auffangen. ■ Öl in einem großen Topf stark erhitzen und das Fleisch in kleinen Teilmengen von allen Seiten scharf anbraten. ■ Zwiebeln zugeben und goldgelb braten. ■ Nun die Currypaste zugeben und leicht anrösten, mit Mehl bestäuben und etwas Fleischfond angießen. ■ Das Fleisch schmoren und je nach Geschmack und Salzgehalt die abgetropfte Marinade und/oder Fond angießen.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünscht



Dieses und weitere leckere Curryrezepte finden Sie auf unserer Homepage: www.l-und-d.de

Schwinge Curry koranisch gelb

Zutaten für 4 Personen: ■ 1 EL gelbe Currypaste ■ ½ TL gemahlener Chili ■ 6 EL helle Sojasauce ■ 3 EL Reiswein ■ 3 EL Sesamöl ■ 1-2 Knoblauchzehen ■ 1 Apfel ■ 2-3 cm frischer Ingwer ■ 700g Schweinefleisch Gulasch, Rücken, Nuss oder ähnliches) ■ 1-2 Zwiebeln ■ 1 Möhre ■ 2 EL ganzer Sesam ■ Öl zum Braten ■ 1 Lauchzwiebel

Zubereitung: ■ Aus der Currypaste, Chili, Sojasauce, Reiswein, Sesamöl, Knoblauch, geriebenem Apfel und geriebenem Ingwer eine Marinade herstellen. ■ Schweinefleisch in der Marinade mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

■ Zwiebeln und Möhren schälen, in Streifen schneiden und in etwas Öl anschwitzen. ■ Das Schweinefleisch zugeben und bei mittlerer Hitze gar kochen. Je nach Bedarf etwas Flüssigkeit zugeben. ■ Zusammen mit etwas geröstetem Sesam und der in Ringe geschnittenen Lauchzwiebel servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünscht



Dieses und weitere leckere Curryrezepte finden Sie auf unserer Homepage: www.l-und-d.de

Kim Chi Chigag Schweinebauch-Kohltopf

Zutaten für 4 Personen: ■ 250g Schweinebauch ■ 350g frischer Chinakohl ■ 100g Reis ■ 1,2l Gemüsebrühe ■ 4 cl Sojasauce ■ 1 EL gelbe Currypaste ■ 1 Prieser Zucker ■ Öl zum Anbraten

Zubereitung: ■ Den Schweinebauch in 3-4 mm starke Scheiben schneiden. Diese dann in ca 3 cm breite Streifen schneiden. ■ Den Kohl in Stücke gleicher Größe schneiden.

- Schweinebauch mit Öl im Topf farblos anbraten, Reis und Kohl zugeben und mit Brühe auffüllen.
- Mit der Sojasauce, Currypaste und Zucker abschmecken und gar kochen

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünscht



Dieses und weitere leckere Curryrezepte finden Sie auf unserer Homepage: www.l-und-d.de